ምክልኻል ሕይወት መንእሰያት ርእሰኻ ምጥፋእ

ካብ 15 ስጋብ 24 ዓመት ዝዕድሚኦም መንእሰያት ብጣዕሚ ዘተሓሳስብ ናይ ነብሰኻ ምቅታል ሽግር ኣሎ ኣብ ካናዳ። ጉብዝና ብጣዕሚ ዘደናግርን ዘጨንቅን ዕድመ እውን እዩ። ዋላ እኳ መብዛሕትኦም መንእሰያት ነዚ ዕድመዚ ብዘይ ብዙሕ ጸገም ዝሓልፍዎ እንተኾኑ ካልኦት ግን እቲ ናይ ተስፋ ምቅራጽ ስምዒት ነፍሶም ናይ ምጥፋእ ስጉምቲ ምውሳድ የገድዶም። እምባኣርከስ እንሆ እዚ ዝኾተል ዝተፈላለየ ተደጋጊሙ መናእሰይ ነፍሶም ዘጥፍእሉ ምኽንያታት፣

- ናይ ነፍሰኻ ምቅታል ሓንሳብ ወይ ካብ ሓንሳብ ንላዕሊ ፈተነ ምግባር
- ኣብ ከቢድ ናይ መንፈስ ጭንቀት ምእታዎም መንእሳያት ናይ ስሚዒት ምቅይያር ከምዘጋጥሞም ንቡር ጉዳይ እንተኾነውን ናይ ጭንቀት መንፈስ ምልክታት ከም ጭኑቅ መንፈስ ንነዊሕ ግዜ ከምኡ ኣብ መዓልታዊ ንጥፈታት ድልየት ዘይምህላው ከምኡ ናይ ኣዕሩኽቲ ዝምድና ምቁራጽ ሕጽረት ናይ ሓይሊ ስሚዒት ቀልጠፍጠፍ ምባል ከምኡ ደስ ኣይብሎምን ወይ እውን ሕማቅ ይስምዖም ሕይወቶም ኣብ መጨረሽታ ቅጽበታዊ ናይ ነብሶም ክብደትን ናይ ድቃስን ለውጢ እዮም።

- እንተጠባዮም ካብ መጠን ንላዕሊ ሕርቃንን መጥፋእቲን ተደጋጋሚ ናይ መስተን ናይ ካብሕጊ ወጻኢ መድሃኒት ዝጥቀሙ
- ብጣዕሚ ከቢድ ናይ ቤተሰብ ሽግር ንምሳሌ ህውከተኛ ንደቁ ዝብድል ቤተሰብ ወይ እውን ንደቁ ዘይሕግዝ ቤተሰብ ወይ እውን ካብ መጠን ንላዕሊ ገደብን ማዕቀብን ዝበዝሐ
- ምስ ቤተሰቦምን ኣዕርኽቶምን ዝምድናዊ ግጭት ምንም እኳ ልሙድ እንተኾነ ዝደጋገም እንተኾይኑ ኣብ መናእሰይ ከቢድ ክኸውን ይኽእል
- ካልኦት ሓደገኛ ኩንታት ከም ናይ መንፈስ ጭንቀትን ምዕባድን ዝኣምሰሉ ናይ ኣእምሮ ሕማማት መፍትሒ ዘይብሉ ናይ ስራሕ ስእነት (ዘይምርካብ) መሪር ሓዘን ተቃራኒ ጾታ ምንዋር ብትምህርቲ ዘይምዕዋት ከምኡ ብዛዕባ ስጋዊ ርክብ ዝስምዖም ጭንቀት። ግብረሰደማውያን ኮይኖም ዝስምዖም መንእሰያት ንኣብነት ብዛዕባ እዚ ጉዳይ እዚ ምስ ዝኾነ ይኹን ሰብ ምምይያጥ ብዘይምኽኣሎም ዝተላዕለ ንበይኖም ተፈልዮም ዝነብሩ ኾይኖም ይስምዖም። ወይ ብናይ ስጋዊ ርኽክብ ባህሪኦም ዝተላዕለ ካልኦት ይደፍርዎምን የላግጽሎምን።
- መናእሰይ ናይ ውግእን ናይ ስደትን ተመክሮ ዘለዎም እውን ናብ ካናዳ ቅድሚ ምምጽኦም ዓሚቅ ዘጨንቅ ሽግር ዘሕለፉ ኣብቲ ዝነበርዎ ሀገር ናይ መንፈስ ጭንቀትን ናይ ተስፋ ምቑራጽን ስምዒት ከሕድረሎም ይኽእል እዩ።

ካብቲ ቀንዲ መንእሰያት ነብሶም ከይቀትሉ ዘኽእሎም ምኽናያታት እንሆ፣ ብሓገዝ ፍጹም ዘይቁጥብ ሰብ ኣብ ሕይወቶም እንክህልዉ ከም ወላዲ መምህር ቀረባ ዓርኪ ወይ መንእሰይ መሳርሕቲ ንምሳሌ ሽግር ዝጽመም ወይ ዝኽእል ከምኡ መንእሰይ ብዙሕ ነገር ዝካኣሎ ከቢድ ሕይወት ከጋጥም ኣብ ዘሸግር ኩነታት ከጋጥም ዝጽመም ሕገዝትን ተገደስትን ወለዲ ዘለዎ ከምኡ ወለዲ ጽቡቅ ዝምድና ርግኣትን ኣመራርሓ ዘለዎም ብጣዕሚ ኣገዳሲ እዩ ንደቆም።

ከመይ ገሮም መናእሰይ ነፍሶም ካብ ምጥፋእ ብወለዲ ከምዝሕገዙን ዝከላኸሉን?

- ጽቡቅ ዝምድና ምፍጣር ምስ መናእሰይ እዚ ድማ ከምዚዝኽተል ክግበር ይካኣል፡ ወርቃዊ ግዜ ንኹልኻ ደስ ዘብል ብዘይ ቁጠባ ምጥፋእ, ሓጋዚ ድኣ ኹን እምበር ኣብ ዘየእትወካ ኢድካ ኣይተእቱ ኣብ መሰሎም። ክትሓዝነሎም ይግባእ ምስ ዝሓርቁ ከምኡ ሓንጎፋይ ኢልካ ምቅባል ምንም እኳ ብዝርዝር ኩሉ ሽግሮም ክነግሩኻ እውን እንተዘይካኣሉ
- ጽን ኢልካ ምስማዕ ኩሉ መንእሰይ ዝብሎ፤ ምኽንያቱ ወለዲ ቅልጡፍ ምኽሪ ምሃብ ክእለት ኣለዎም እንተኾነ ግን ጽን ኢሎም ንደቆም እንታይ ከምዝብሉ ዘለዉ ኣይሰምዑን እዮም ኢሎም መናእሰይ የማርሩ።
- ሓገዝካ ምቅራብ ኣይትቆጥብ ኣብ ብጣዕሚ ዘጨንቅ ናይ ወለዲ ምፍልላይ ኩነታት ከምኡ ሽግር ምስ ኣዕርኽቶም ወይ ምስ ፓሊስ ወይ ብጣዕሚ ኣገዳሲ ፈተና ምስ ዝህልዎም ወይ ዘግዚ ውጽኢት ኣብ ቤት ትምህርቲ ወይ እውን ኣብ ስራሕ ምስዘጋጥሞም (ንመንእሰያትን ወለዶምን ሽግር ምስዘጋጥም ናይ ቤት ትምህርቲ ሓለፍቲን ሽማግለታትን ሓገዝ ክቅርቡ ይኽእሉ እዮም)
- ውላደይ ናይ ኣእምሮ ሕማም ኣለዎ ኢልኩም ትጠራጠሩ እንተኾንኩም ሓገዝ ሕተቱ መብዛሕትኦም ናይ ኣእምሮ ሕማማት ኣብ ንእስነት እዮም ዝጅምሩ ቀልጢፍኩም ሓገዝ እንተ ሓቲትኩም ተሓኪሞም ጽቡቅ ውጽኢት ዝርከበሉ ዕድላት ይልዕል።
- ነፍሰይ ክቀትል እየ ኢሉ ዘፈራርሕ ውላድ ብጥብቂ ምክትታል የድልዮ ምኽንያቱ ሓግዙኒ ዝብል ጭርሓ እዩ ስለዚ ቀልጢፍኩም መድኃኒት ክትረኽቡሉ ስጉምቲ ውሰዱ።

ገለ ቤተሰብን ሕብረተሰብን ነፍሰኻ ምቅታል ሓያል ኮይኑ ይረኽብዎ ይኾኑ ብዛዕባ ጉዳይ እዚ ምዝራብ። ወይ እውን ብዛዕባ ሕሉፍ ተመክሮታት ዓሚቅ ሽግር እንተኾነ ግን ኣብ ውሽጦም ምስ ዝሕዝዎ እቲ ሽግር እንዳገደደ ይኸይድ። ንበዚ ጉዳይ እዚ ብፍላይ ዝሰልጠነ ሰብ ምዝራብ ቀዳማይ ስጉምቲ ክኸውን እንከሎ እዚ እውን ቀዳማይ መፍትሒ ናይ ሽግርን ምስቲ ዘምጽኦ ቃንዛ እውን ገጽ ንገጽ ምርኻብ እዩ መፍትሒ ዘርክብ እምበር ሸለልትነት ኣይኮነን።

The material in this brochure has been adapted from documented by NSW Multicultural Health Communication Service.
This brochure can be reproduced as required.

Canadian Mental Health Association – Edmonton Region Phone: (780) 414.6300 www.cmha-edmonton.ab.ca
Edmonton Mennonite Centre for Newcomers Phone: (780) 424.7709 www.emcn.ab.ca
Multicultural Health Brokers Co-op Phone: (780) 423.1973